



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	Rakenduslik kinesioloogia. Moodul nr. 1 „Inimkeha müofastsiaalsed lingud ja nende korrigeerimise võimalused. Manuaalse lihastestimise meetodid.“
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	34 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 10 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Spetsialistid, kes tegelevad inimese füüsilise arendamisega ja tervise taastamise ning säilitamisega.

Nõuded õpingute alustamiseks: eelteadmised inimorganismi ehitusest ja talitlusest.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmised ja oskused tugi- liikumisaparaadi funktsioneerimisest ja lihaskonna tegevuse korrigeerimise võimalustest, lähtudes eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, kutse-etikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpuks õppija oskab rakendada omandatud teadmisi ja oskuseid tugi- liikumisaparaadi funktsionaalse võimekuse hindamiseks ja lihaskonna seisundi korrigeerimiseks.

Õppesisu:

1. Sissejuhatus rakenduslikku kinesioloogiasse;
2. Rakendatavad diagnostikameetodid. Manuaalne lihastestimine, provokatsioon, terapeutiline lokaliseerimine.
3. MMT tulemuste tõlgendamine. Normorefleksia. Funktsionaalne hüporefleksia. Funktsionaalne hüperrefleksia ja lihaste hüpertonilisus. Lihaste düsfunktsiooni tüübid ja nende korrigeerimise viisid. Müofastsiaalsed triggerpunktid, lihaste kinnituskohade düsfunktsioonid, fastsiaalne lühenemine, neuromuskulaarsete spindlite aktiveerumine, fastsiaalsed funktsioonihäired.
4. Mõisted “seotud lihas”, “sõltumatu indikaator” ja “lingu indikaator”.

5. Funktsionaalsete suhete mõiste. Lihis-fastsia ühtsus ja müofastsiaalsed lingud. "Tensegrity" süsteem.
6. Keha ja alajäseme müofastsiaalsete lingude anatoomia, biomehaanika, diagnostika, häired ja korrigeerimine.
7. Keha ja alajäsemete lihas-fastsia lingudesse kuuluvate lihaste motoorne ümberõpe – paiksel ja lokaalsel tasandil. Kinesioteraapia ja taastusravi uued lähenemised rakendusliku kinesioloogia seisukohalt (praktilised tehnikad).

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe

Iseseisev töö: koostada müofastsiaalsete lingude kaart.

Õppematerjalide loend: Õpetaja poolt koostatud materjalid.

Kasutatud kirjandusallikad:

1. Алгоритмы мануальной диагностики и мануальной терапии патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы. Автор: Васильева Л.Ф
2. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Васильева Л.Ф

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamiseetodid ja hindamiskriteeriumid:

1. **Hindamiseetod:** Praktiline töö - õppija demonstreerib rakendusliku kinesioloogia diagnostikameetodeid, manuaalset lihastestimist, terapeutilist korrigeerimist lähtuvalt leiust.

Hindamiskriteeriumid

Õppija:

- 1) valmistab ette töökoha teraapia tegemiseks vastavalt juhendile;
- 2) rakendab teraapia tegemisel sobivaid tehnikaid, arvestab näidustuste ja vastunäidustustega;
- 3) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega;
- 4) korrastab peale teraapiat töökoha vastavalt juhendile.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.